HORA32
TU DIARIO DIGITAL

MIÉRCOLES, 1 DE ENERO DE 2025

OPINIÓN

"Es necesario reflexionar sobre los desafíos de la educación para este año"

Richard E. Ruiz O.



Página 5

"El panorama internacional de 2025 continúa siendo un rompecabezas complejo"

Santiago Pérez S.



Página 5

HORA32LOJA 0992363692 @HORA32LOJA @hora32loja WWW.HORA32.COM.EC

¡Bienvenido!



En HORA32 empezamos este nuevo capítulo con la misma pasión y compromiso de siempre: informarte con calidad y veracidad.

Que este año sea una oportunidad para crecer juntos, enfrentar nuevos desafíos y seguir construyendo un futuro lleno de posibilidades.

¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad!

issuu-downloader.com

FELIZ AÑO

Gracias por **CONFIAR** en nosotros este año, **¡Juntos** por un **2025** lleno de **SALUD** y **BIENESTAR!**





Contáctanos:
099 095 2229 / 073 950 600
Dirección:
Barrio el Dorado.
Avenida Eugenio Espejo y Shuar.

Agradecemos por confiar en **MEDILAB**

issuu-downloader.com



Alcalde Jorge Montero: 'Los cuatro asambleístas están en deuda con Loja'

Reacciona frente a la anulación de la Ley Sustitutiva del Fondvial, que fue de su autoría. Exhorta a las autoridades a organizarse y que la Cámara Provincial se pronuncie.

El alcalde del cantón Calvas, en la provincia de Loja, Jorge Montero Rodríguez, exhorta a los asambleístas, prefecto provincial y a sus colegas burgomaestres a presentar lo antes posible un proyecto para obtener fondos para la vialidad rural de la provincia de Loja.

Ley Sustitutiva, abolida

La reacción del personero municipal calvense se da luego que el presidente de la República, Daniel Noboa Azin, vía decreto Nro. 477, firmado el 9 de diciembre de 2024, derogó la Ley Sustitutiva a la Ley de Creación del Fondo de Vialidad para la Provincia de Loja (Fondvial), en vigencia desde junio de 1998.

Vale recordar que Jorge Montero Rodríguez, en ese entonces diputado por Loja ante el Congreso Nacional, fue el autor del proyecto de Ley del Fondo de Vialidad para la provincia de Loja, aprobado en 1992 y luego, en 1998, presentó la Ley Sustitutiva a la Ley de Creación del Fondo de Vialidad que, asimismo, tuvo luz verde en el Parlamento.

Es precisamente la Ley Sustitutiva la anulada vía decreto por el presidente Daniel Noboa que, a decir de Jorge Montero, fue creada para darles seguridad económica a los municipios y al Consejo Provincial de Loja. El fin fue que cuenten con un equipo caminero básico los municipios lojanos y un equipo completo la Prefectura.

PARA SABER

- El presidente Daniel Noboa Azin, el 9 de diciembre de 2024, derogó la Ley Sustitutiva a la Ley de Creación del Fondvial.

Impuesto a las transacciones

Al tiempo de recordar que el fondo se nutría mediante el cobro a escala nacional del 1% a la transacción de vehículos usados y que ese capital era exclusivamente para la provincia de Loja, Jorge Montero manifiesta ser hora que las autoridades lojanas se organicen para presentar un proyecto de ley que inyecte recursos para las carreteras.

Particularmente, exhorta a los cuatro asambleístas: Jhoanna Ortiz, Jorge Guevara, Humberto Tapia y Rafael Dávila, a trabajar por Loja y que dejen de pensar en "la reelección, de la reelección, de la reelección, sino en la redención de la provincia de Loja".

Acota que los cuatro legisladores hasta el momento se encuentran en deuda con la provincia de Loja y que ya, al inicio de su gestión municipal, les presentó el pedido, aunque también señala que la Cámara Provincial debe pronunciarse y no quedarse callada porque eso significa complicidad cuando no se revela lo que pasa en la provincia de Loja.

Provincia, olvidada

Insiste que, "lejos de criticar", es hora de elaborar un proyecto que, según manifiesta, viene planteando desde hace tiempo al prefecto y a los alcaldes. La idea es beneficiar a la provincia de Loja que vive olvidada, especialmente en su vialidad rural.



» El burgomaestre calvense es autor de la Ley del Fondvial, aprobada por el entonces Congreso Nacional, en 1992.

Retrasos en pagos afectan servicios de la Economía Popular y Solidaria

El sector de la Economía Popular y Solidaria (EPS) cumple un papel clave como proveedor del Estado y de municipios, ofreciendo servicios mediante un sistema de catálogo que cubre las necesidades de cada institución pública. Sin embargo, según Claudia Narváez, presidenta de la Cámara Provincial de EPS de Loja, el sector enfrenta dificultades económicas debido a la falta de pagos puntuales.

"Nuestro sector, legalmente constituido bajo la supervisión de la Superintendencia de Economía Popular y Solidaria, cumple con todas las obligaciones legales, pero las instituciones públicas no están cumpliendo con el pago oportuno por los servicios recibidos", señaló Narváez.

La presidenta indicó que los pagos se están retrasando entre cinco y siete meses, lo que complica la capacidad del sector para continuar brindando servicios y productos. Esta situación, que se ha prolongado, afecta gravemente la prestación de servicios, por lo que han mantenido reuniones con las autoridades correspondientes y enviado oficios solicitando una solución oportuna.

Consecuencias para el sector

El retraso en los pagos no solo impacta la operatividad de las organizaciones de la EPS, sino que también pone en riesgo el cumplimiento de contratos, por falta de capital. Ante este panorama, Narváez hace un llamado a las autoridades para que regularicen los pagos y eviten el colapso de un sector que juega un rol importante en la economía local.



» Claudia Narváez Álvarez, presidenta de la Cámara Provincial de Economía Popular y Solidaria de Loja.

issuu-downloader.com

UTPL: tres docentes, entre las más destacadas en producción científica

Las investigadoras figuran entre las 20 académicas más influyentes del país en los últimos 50 años.

La presencia de mujeres ecuatorianas en publicaciones científicas ha crecido significativamente desde su inicio en 1973, alcanzando un hito importante en los últimos cuatro años (2020- 2023) con un 62% de participación femenina en la producción científica nacional. Este dato se destaca en un reciente estudio publicado por la International Journal of Educational Research Open, que resalta el papel fundamental de las científicas ecuatorianas en la generación de conocimiento.

En el ámbito de la investigación, la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) se posiciona como la institución con mayor cantidad y calidad de publicaciones científicas producidas por mujeres con un total de 1189 documentos de los cuales 274 son publicaciones Q1.

Este logro alcanzado es gracias a la notable participación de todas las investigadoras UTPL, en particular destacan tres científicas en el estudio que tomó como referente a las 20 mujeres científicas más influyentes de Ecuador en los últimos 50 años.



» Janneth Chicaiza Espinosa, Diana Rivera Rogel y Liliana Enciso Quispe, fortalecen la presencia femenina en la investigación.

Estas investigadoras son Liliana Enciso Quispe, Diana Rivera Rogel y Janneth Chicaiza Espinosa.

Reconocimiento

Diana Rivera Rogel, docente investigadora y decana de la Facultad de Ciencias Sociales, Educación y Humanidades de la UTPL, expresó su satisfacción por este reconocimiento, resaltando que es una prueba del esfuerzo constante de la universidad por promover la investigación científica de alta calidad.

"La investigación es crucial para el desarrollo del contexto educativo y social de cualquier nación, y nuestras investigadoras están generando conocimiento de impacto que contribuye al Ecuador," afirmó.

También destacó la importancia de las colaboraciones internacionales que la UTPL establece con diversos organismos. Estos vínculos han permitido realizar trabajos conjuntos con más de 100 investigadores a nivel mundial, centrados en la educación y la comunicación.

Asimismo resaltó que estos proyectos internacionales contribuyen a proponer políticas públicas que tienen el potencial de transformar la educación en el país, en su caso, desde el ámbito de la educomunicación, la alfabetización mediática y digital, y las competencias mediáticas.

El impacto de estas investigaciones ha sido palpable, no solo en el ámbito académico, sino también en la sociedad en general. Las soluciones prácticas derivadas de la investigación de la UTPL han ayudado a mejorar el contexto educativo, científico y social, razón por la que cada año esta universidad figura en diversos rankings internacionales.

La decana también destacó que la calidad de la investigación realizada en la UTPL atrae la atención de organismos internacionales, lo que facilita la obtención de fondos y recursos necesarios para seguir con la producción científica.

"La UTPL ha apostado por la investigación desde hace muchos años, y los resultados son cada vez más evidentes. No solo en la formación de investigadores, sino también en la infraestructura y los recursos tecnológicos que permiten a nuestros equipos desarrollar proyectos de gran impacto. Hoy estamos viendo el fruto de ese esfuerzo sostenido," concluyó Rivera.

Crecimiento

Talía Tene Fernández, coordinadora general del Vicerrectorado de Investigación destaca que "este liderazgo es el resultado de políticas institucionales, como el financiamiento de proyectos de investigación, pago de publicaciones para revistas de acceso abierto, incentivos por publicaciones Q1, capacitación continua a docentes y el fomento al trabajo colaborativo entre grupos de investigación".

Este crecimiento en la participación femenina en la ciencia ecuatoriana es un claro reflejo de la capacidad y el liderazgo de las investigadoras en beneficio del desarrollo del país. La presencia de mujeres científicas en los principales estudios nacionales e internacionales es una prueba del impacto positivo que tienen en la transformación de la educación y la ciencia en Ecuador.

Las investigadoras

› **Liliana Enciso Quispe**
Docente investigadora del Departamento Ciencias de la Computación y Electrónica de la Facultad de Ingenierías y Arquitectura. Forma parte del grupo de investigación Innovación Tecnológica Educativa que busca incorporar tecnologías de la información y comunicación a los procesos de enseñanza aprendizaje, en los distintos programas de educación superior, la formación del profesorado y la innovación educativa.

› **Diana Rivera Rogel**
Docente investigadora del Departamento Ciencias de la Comunicación de la Facultad de Ciencias Sociales, Educación y Humanidades. Es coordinadora del Grupo de investigación Comunicación, Educación y Tecnología, desde donde investiga temas relacionados con el periodismo digital, nuevas tendencias y alfabetización mediática y digital.

› **Janneth Chicaiza Espinosa**
Docente investigadora del Departamento Ciencias de la Computación y Electrónica de la Facultad de Ingenierías y Arquitectura. Pertenece al grupo de investigación Sistemas Basados en el Conocimiento (Knowledge-Based Systems, KBS), que analiza sistemas simbióticos hombre-máquina que usan técnicas, métodos y algoritmos basados en conocimiento.

issuu-downloader.com

Retos internacionales 2025

Santiago Pérez Samaniego
Twitter: @santiagojperezs
WWW.HORA32.COM.EC



El 2024 ha sido un año turbulento, marcado por varios frentes de guerra activos, golpazos electorales, tensiones entre las superpotencias y cambios en el equilibrio geopolítico. Un panorama internacional lleno de inestabilidad de cara al 2025.

La continuidad de la guerra en Ucrania y su internacionalización, siguen siendo determinantes. La llegada de Donald Trump a la presidencia de EEUU plantea incertidumbre en cuanto a los respaldos de occidente a Ucrania, lo que podría replantear las estrategias de Kiev y Moscú, abriendo la puerta a un posible cese al fuego, y probable proceso de negociación.

La volátil situación en Oriente medio es otra de las incógnitas del 2025. Después de la sorpresiva caída de Bashar Al-Asaad por parte de los rebeldes islamistas de Hayat Tahrir al Sham (HTS), El futuro de Siria se encuentra política, económica y socialmente atomizado. ¿Se consolidará un régimen alineado con la sharía o habrá espacio para un liderazgo más moderado y cercano a Occidente? En paralelo, la guerra entre Israel, Hamás y Hezbolá, los últimos fuertemente diezmados por la ofensiva bélica israelí, y el hecho de que tanto Irán como Rusia han perdido influencia y capacidad de respuesta política y militar, podrían propiciar espacios de tregua momentánea, aunque el desafío de la paz perdurable parezca aún lejano.

En América Latina, los ojos del mundo recaen sobre Venezuela. El diez de enero asumirá la presidencia el controvertido Nicolás Maduro, pero la oposición venezolana liderada por Urrutia anuncia un juramento paralelo, alimentando las esperanzas de un cambio de dirección repentino. Existe expectativa de cara a los rumores sobre la posibilidad de que los mandos medios de la fuerza armada retiren su frágil apoyo a Maduro permitiendo una transición hacia un nuevo régimen. En este escenario, la presión internacional será clave con Marco Rubio y Cristopher Landau liderando la política exterior de EE. UU, incrementando su enfoque más allá de la migración y adoptando una postura determinante en la búsqueda de soluciones a la crisis.

El panorama internacional de 2025 continúa siendo un rompecabezas complejo. Los conflictos no muestran señales de resolverse en el corto plazo, y los anuncios de Donald Trump generan expectativa para la moderación de la conflictividad internacional, pero sin certezas, ni garantías. La verdadera pregunta es si estamos presenciando los primeros pasos hacia la gestión de los grandes conflictos o simplemente otro capítulo de la perpetua volatilidad del mundo.

No son cuatro niños

David León Ortega
davixo99@gmail.com
WWW.HORA32.COM.EC



Cuatro niños desaparecieron el 8 de diciembre de 2024, en el sur de Guayaquil. Sus familias denunciaron el hecho esa misma noche, aseverando que habían sido detenidos por militares, mientras que el gobierno sostuvo que intentaron asaltar a una mujer.

El presidente Noboa sugirió que los niños fueran declarados héroes nacionales, en un intento de convalecer la grave situación. Sin embargo, ¿por qué hacerlo cuando ningún niño debería ser héroe, si no, simplemente, un niño? No es justificable que existan imágenes en las que militares abusan de su "uniforme", colocando la rodilla en el pecho de un niño de 11 años. No es justificable que la milicia empuñe sus armas contra seres indefensos mientras temen a los sicarios que pululan por las calles. Si permitimos esto como sociedad, algo está profundamente mal.

El problema radica en que no son solo una cifra más de desaparecidos: podrían ser nuestros hermanos, nuestros hijos, nuestros nietos. No se trata de personas pobres del suburbio de Guayaquil; se trata de seres humanos que merecen respeto, una vida digna y paz.

El Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos, con un silencio cómplice y ensordecedor, será juzgado por la historia como un simple ministerio de cartón. ¿Cómo no politizar este caso, si la pobreza en que vive esta gente es humillante? Hay familias que han perdido sus empleos, pequeños negocios quebrados por la falta de energía y personas desaparecidas en circunstancias dudosas.

Si esta realidad tuviera la voz de niños, se contaría de otra forma: sin héroes ni heroínas, sería humana y desgarradora. No son solo cuatro niños de las Malvinas: somos millones de personas reclamando justicia a un gobierno indolente e incapaz.

Huilicatura

Borra y va de nuevo



Que este Ticinco venga cargado de cosas buenas para compensar las malas del año que concluye. Aunque siendo realistas lo único que concluye son las páginas del calendario, puesto que los protagonistas seguimos siendo los mismos : revoltosos con ganas de que cambie el resto, menos nosotros.
De todas formas y aunque decirlo suene trillado, cansón, obsoleto y añejo :
¡Feliz año Nuevo !
2025

Desafíos de la educación 2025

Richard E. Ruiz O.
richardruiz.45@gmail.com
WWW.HORA32.COM.EC



Frente a los sensibles cambios sociales, económicos y políticos que viviremos este año 2025, es necesario reflexionar sobre los desafíos de la educación para este año. Les invito a repensar el sentido y la función de la escuela en la época actual. Pongo a disposición tres posibles desafíos de muchos que vendrán a su mente y que abordaremos en próximos artículos.

El primer desafío será privilegiar el desarrollo frente al aprendizaje, es decir no se trata simplemente de transmitir conocimientos, sino de formar individuos más inteligentes a nivel cognitivo, comunicativo, social, afectivo... La función de la escuela es favorecer e impulsar el desarrollo y no debería seguir centrada en el aprendizaje, como siguen creyendo equivocadamente diversos modelos pedagógicos vigentes en la actualidad. El segundo desafío desarrollar mayor diversidad y flexibilidad curricular en la educación básica y media. La prioridad de formar individuos flexibles es una necesidad reciente en la historia humana. El trabajo rutinario, sincronizado y cumplido que exigían las empresas y las instituciones, favoreció una escuela rutinaria que se concentraba en los aprendizajes mecánicos y repetitivos. Sin embargo, estas características marchan en contravía de la flexibilización creciente del mundo social, económico y político. Hoy los individuos estudian a sus propios ritmos y en sus propios espacios y tiempos. La sociedad actual, no es compatible una escuela que favorece el pensamiento único y rutinizado; por ello la escuela deberá promover la originalidad, la fluidez y el pensamiento independiente, algo que hasta el momento está muy distante de lograr. Y un tercer desafío: la formación de individuos más autónomos, ya que la vida en comunidades pequeñas, con importantes y efectivos instrumentos de regulación social se ha modificado, bastaría ver el número de divorcios en el país, la migración, ya no hablamos del matrimonio que aseguraba una vejez en compañía de la esposa, los hijos y los nietos. La escuela se enfrenta al reto de formar individuos que estén en capacidad de tomar decisiones de manera responsable, y para ello se requiere formar individuos mucho más autónomos (continuará...) cambio y fuera.

CRÉDITOS
Director: José Padilla Puchaicela
Editor: Omar González Sandoya
Coeditor: Darwin Valarezo Lozada
Medio de comunicación independiente, inclusivo y amante de la libertad.
AÑO IV - Edición Nº 608

Los criterios vertidos en la sección Opinión son de responsabilidad de sus autores.

issuu-downloader.com

2025: un nuevo año para establecer metas y construir bienestar

El 2025 se presenta como una oportunidad para reflexionar, reorganizar prioridades y trabajar hacia un futuro más saludable y equilibrado.

Con la llegada de un nuevo año, muchas personas plantean metas y reflexionan sobre lo realizado en los meses anteriores. En este contexto, el psicólogo Richard Ruiz, comparte recomendaciones para establecer objetivos claros y afrontar los desafíos del 2025 de manera efectiva.

Evaluar lo importante

Richard Ruiz destaca la importancia de reflexionar sobre el significado de nuestras y el propósito en nuestras vidas y acciones familias. Subraya que, establecer metas claras y alcanzables es clave para la autorrealización personal.

Según el especialista, es esencial valorar lo verdaderamente importante y evitar caer en el consumismo que caracteriza las festividades de fin de año, lo cual puede generar ansiedad y frustración en quienes no tienen acceso a los bienes promovidos por el comercio.

"Debemos preguntarnos qué necesitamos, qué deseamos y qué estamos dispuestos a hacer por nosotros mismos, nuestras familias y la sociedad", señala Ruiz. Ante la realidad del empleo informal en Ecuador, que afecta a siete de cada diez personas, el psicólogo sugiere explorar alternativas como el emprendimiento y la colaboración entre familias y comunidades.



» **El psicólogo Richard Ruiz recomienda mantener un enfoque en el cuidado de la salud mental.**

Salud mental: un desafío urgente

También hace un llamado a priorizar la salud mental, destacando que reconocer la necesidad de ayuda es el primer paso para superar problemas como la depresión, la ansiedad o los trastornos alimenticios.

Así mismo enfatizó la necesidad de romper el tabú en torno a la salud mental y buscar apoyo profesional. También resalta la importancia de los círculos familiares como soporte, aunque subraya que el Estado debe invertir más en infraestructura y personal especializado, como psicólogos clínicos en escuelas y hospitales.

Un mensaje para la sociedad

Ruiz concluye con un llamado a valorar lo esencial: la vida, la salud y las relaciones familiares. Sugiere dedicar tiempo de calidad a los seres queridos y abordar las problemáticas sociales con orientación profesional.

"Estamos viviendo tiempos difíciles, pero con la guía adecuada y el esfuerzo colectivo, podemos avanzar como sociedad", afirma el especialista. Además, insta al Estado a fortalecer los servicios de salud mental ya las familias a actuar preventivamente para proteger a los jóvenes de adicciones, violencia y otros riesgos.

Hábitos para un 2025 más equilibrado

- **Establecer prioridades:** Identificar metas individuales y organizarlas según su importancia.
- **Gestión del tiempo:** Planificar actividades diarias para aprovechar mejor cada jornada.
- **Cuidado de la salud:** Mantener una alimentación equilibrada y realizar ejercicio físico, como caminatas diarias, que contribuyen al bienestar físico y emocional.
- **Actitud positiva:** Dejar de lado el pesimismo y fomentar pensamientos constructivos.
- **Convivencia armónica:** Buscar la sinergia en las relaciones familiares y laborales, promoviendo un entorno de apoyo mutuo.



Pablo Ruiz Aguirre
pabloruizaguirre@gmail.com

Yo brindo por su año

Normalmente, el fin de año se suele publicar lo mejor de tu año, en este caso de 2024. Pero, un gran problema actual es que nos hemos acostumbrado a publicar y mostrar tan solo lo bueno, teniendo temor de ocultar lo malo. Nos hemos acostumbrado a agradecer el pasado y con esperanza aguardar el siguiente año, pero nos hemos olvidado de que a veces también debes reconocer la falencia, la ausencia, la desgracia como algo humano.
Yo brindo por su año, pero no por el bueno, sino por el que no mostramos.
Brindo por los que no cumplieron sus metas y aun así siguen sonriendo.
Brindo por los que dijeron que el 1 de enero de 2024 cambiarían todo y no cambiaron nada, pero el 1 de enero de 2025 lo volverán a intentar.
Brindo por los que lloraron solos, se secaron las lágrimas solos y volvieron a caminar.
Brindo por los que a pesar de que les falta, el abrazo de la abuela, el beso de la madre, la complicidad del hermano, el beso de un ser querido, siguen sin par.
Brindo por los que se cayeron suponiendo que todo iría bien, pero supusieron mal.
Brindo por los que les rompieron el corazón en mil pedazos y aun pretenden amar.
Brindo por los que se frustraron, por los que no consiguieron nada.
Brindo por los que prefirieron aislarse de la masa en soledad.
Yo brindo por su año, pero no por el bueno.
Porque también estamos hechos del fracaso y la oscuridad
Porque también estamos hechos del error y la maldad
Porque cuando caemos, y caemos profundo
Solo hay una posibilidad
Levantar la mirada y volver a empezar
Ahí está la belleza de lo malo
De aquello que nos vuelve humanos
Y tanta, pero tanta falta hace en esta sociedad.

issuu-downloader.com

Cinco tendencias de alimentación para el nuevo año

Entre los propósitos más comunes, en esta etapa, se destacan los relacionados con la nutrición y la actividad física.



» Es importante priorizar alimentos que no solo beneficien al cuerpo, sino también al medio ambiente.

Comenzar un nuevo año es el momento ideal para plantearse nuevas metas que impulsen nuestro bienestar, tanto personal como profesionalmente.

Entre los propósitos más comunes se destacan los relacionados con la nutrición, la actividad física y el compromiso con un estilo de vida activo y saludable.

Según la nutricionista Fabiana Cremer, miembro del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife, el 2025 traerá consigo transformaciones notables en el campo de la nutrición, influenciadas por avances tecnológicos y un enfoque más consciente hacia el bienestar integral. "Gracias a los avances tecnológicos y científicos, este nuevo año promete cambios positivos en la forma en que abordamos la nutrición y la alimentación saludable", señala la experta.

A continuación, Cremer describe las principales tendencias que marcarán la pauta:

Tecnología al servicio de la nutrición

Las herramientas tecnológicas están revolucionando la forma de gestionar la alimentación y el estado físico. Aplicaciones móviles para monitorear la ingesta calórica, la actividad física y el estado nutricional continuarán ganando terreno. Además, dispositivos como relojes, anillos y celulares inteligentes permiten registrar datos clave como pasos diarios, consumo calórico, calidad de sueño, etc., facilitando decisiones más informadas sobre nuestros hábitos.

Dietas intuitivas y salud holística

Atrás quedaron las metas restrictivas enfocadas únicamente en la pérdida de peso. El 2025 será testigo de un auge en los enfoques holísticos que priorizan la conexión con las necesidades del cuerpo. Reconocer las señales de hambre y saciedad, además de considerar el bienestar emocional y físico, será clave para mantener un estilo de vida saludable.

Alimentación sostenible

CLAVE

› Es recomendable consultar con un profesional de la salud para obtener una asesoría más profunda y personalizada.

La sostenibilidad gana protagonismo en la nutrición. Se priorizarán alimentos que no solo beneficien al cuerpo, sino también al medio ambiente. Entre los protagonistas están las proteínas alternativas (como las de origen vegetal entre las que se destaca la soya), los "superalimentos" (por ejemplo, quinoa, aguacate, chía), y los alimentos funcionales, que adicionalmente a su valor nutricional tienen propiedades beneficiosas para la salud (por ejemplo, yogur con probióticos). Además, las bebidas nutritivas y opciones prácticas, como son los batidos nutricionales a base de proteína de soya, podrían ser una opción que apoye una alimentación equilibrada y sostenible.

Inteligencia Artificial en la alimentación

La IA desempeñará un rol transformador. Desde facilitar el acceso de información nutricional de alimentos, hasta la creación de recetas adaptadas a los gustos específicos, la IA facilitará un enfoque más práctico y accesible. Si bien la IA será un gran aliado en el campo nutricional, recuerda consultar con tu profesional de la salud de cabecera para obtener una asesoría más profunda y personalizada.

Más atención a la microbiota intestinal:

El cuidado de la microbiota intestinal seguirá siendo una prioridad en 2025. Se ha demostrado que el equilibrio de la microbiota tiene un gran impacto en el bienestar general. Por ello, alimentos como probióticos (por ejemplo, algunos yogures) y prebióticos (por ejemplo, alcachofa, plátano) estarán cada vez más presentes en las recomendaciones dietéticas, reforzando la conexión entre lo que comemos y cómo nos sentimos.

Planificación

Si bien estas tendencias marcan el camino, mantener una alimentación saludable requiere de una planificación estratégica y mucha constancia. Dedicar tiempo semanalmente para diseñar menús, preparar comidas con antelación y llevar una lista de compras alineada con estos objetivos son actividades esenciales.

Además, es importante recordar que el equilibrio es clave. Habrá momentos en los que te salgas de tu rutina y está bien; lo importante es mantener una base sólida que priorice decisiones nutricionales beneficiosas la mayor parte del tiempo.

De pelos vet
peluquería - pet shop
0990750408
CONOCE nuestros SERVICIOS
✦ CONSULTAS GENERALES
✦ HOSPITALIZACIÓN
✦ SERVICIO DE PELUQUERÍA
✦ PET SHOP
✦ DESPARASITACIÓN
✦ PROFILAXIS DENTAL
✦ VACUNAS
CONTÁCTANOS
0990750408
@DEPELOSVET
VISÍTANOS
BRACAMOROS Y AV. ORILLAS DEL ZAMORA
(JUNTO A ELITE TOURS)

issuu-downloader.com

Trabajos en la vía Sauces Norte -Jimbilla se encuentran en su etapa final

El proyecto de asfaltado de 17,23 kilómetros, que comenzó en julio de 2023, está por concluir antes de lo planeado, ofreciendo mejores condiciones de movilidad a los habitantes.



» Más de 300 mil personas se beneficiarán con la nueva infraestructura vial.

El proyecto de asfaltado de la vía que conecta Sauces Norte, Solamar y Jimbilla, en el cantón Loja, está por finalizar, según informó Wadie Mahauad, director de Vialidad y Obras Civiles de la Prefectura. Actualmente, se están ultimando detalles, como ajustes a observaciones realizadas y trabajos de señalización.

Optimización de plazos

La obra de asfaltado, que abarca una longitud de 17,23 kilómetros y tiene una vida útil proyectada de más de 20 años, comenzó su construcción en julio de 2023, con un plazo de ejecución de 20 meses y una fecha de finalización prevista para marzo de 2025. Sin embargo, el avance acelerado permite que esté prácticamente concluida antes del cronograma establecido.

"Esta vía, en este momento, está prácticamente terminada", expresó el funcionario, quien indicó que actualmente se están realizando los últimos detalles relacionados con algunas observaciones y una parte de la señalización. "Con ello, esperamos que entre el 15 y el 20 de enero de 2025, esté completamente finalizada y lista para que el Prefecto determine la fecha en que será inaugurada y entregada a la comunidad", agregó.

Entre los trabajos ejecutados están el ensanchamiento de la vía, el movimiento de tierra, la colocación de subbase y base, aplicación de la carpeta de rodadura y más. Además, han realizado la colocación de 78 alcantarillas normales, tres alcantarillas de gran tamaño (casi equivalentes a pequeños puentes), así como la construcción de dos nuevos puentes y el reforzamiento de uno adicional, entre otros.

Una inversión para el desarrollo

Mahauad explicó que la obra fue contratada por un monto de 8 millones 316 mil dólares. A esto se suma la contratación de la fiscalización, por un valor de 471 mil dólares, y los estudios realizados, que tuvieron un costo de 214 mil dólares. "Por eso, la inversión que el Gobierno Provincial viene realizando en esta vía está bordeando los 9 millones de dólares", precisó.

Según los estudios realizados, esta obra beneficiará a aproximadamente 300 mil habitantes de las comunidades de la zona de Loja y Zamora, además de turistas, mejorando la conectividad y las condiciones de tránsito en la región.

PARA SABER

› La ejecución de la obra está a cargo de la Prefectura, a través del Consorcio Sauces-Jimbilla.

EUROpeek
INSTITUTO DE IDIOMAS
¡HABLA INGLÉS Y CONQUISTA EL MUNDO!
MATRÍCULAS ABIERTAS
098 983 5549
EL NUEVO ECUADOR
Ministerio del Trabajo

Publicaciones gratuitas de mascotas extraviadas en
HORA 32 TU DIARIO DIGITAL
publicidad@hora32.com.ec

issuu-downloader.com



En 2024, la población mundial llegó a los 8.156 millones

A pesar de que la población mundial sigue aumentando, el ritmo de crecimiento se está desacelerando. La ONU prevé que el número de habitantes podría superar los 9.000 millones en 2037.

Según una estimación de la Fundación alemana para la Población Mundial (DSW por sus siglas en alemán), a finales de 2024 se registraron sobre la tierra 8.156 millones de personas.

Fue en noviembre de 2022 cuando se superó la cifra de 8.000 millones. La ONU espera que la marca de los 9.000 millones podría superarse en 2037. En la segunda mitad del siglo XXI, se espera que la cifra alcance los 10 mil millones de personas.

A un ritmo más lento

Según la fundación alemana, aunque el número absoluto va en constante aumento, el incremento es cada vez más lento. Actualmente, las mujeres de todo el mundo tienen una media de 2,2 hijos.

La población crece con especial fuerza en África. A finales de siglo se espera que la población africana pase de los 1.200 millones actuales a 3.400 millones de habitantes.

La Fundación parte de la base de que la población mundial alcanzará su máximo a mediados de la década de 80 del siglo XXI, con unos 10.000 millones de personas.

"Después, según las previsiones, un número decreciente de nacimientos más una cifra de defunciones en aumento harán que la población mundial población no sólo envejezca, sino que también empiece a reducirse", dice el informe.

PARA SABER

- Se estima que la población mundial alcanzará los 10.000 millones a mediados del siglo XXI, y según la DSW, el crecimiento demográfico se estabilizará en las próximas décadas.

El papel crucial de las mujeres

En lo que respecta al número de nacimientos, las mujeres tienen un papel clave en la planificación familiar, pues su acceso a recursos les permite tomar decisiones informadas.

La educación y la educación sexual son esenciales para que las niñas y las jóvenes puedan decidir "cuándo y con quién tienen el número de hijos que desean", explicó el director general de DSW, Jan Kreutzberg.

"Cuando las mujeres tengan igualdad de derechos, acceso a la educación y la atención sanitaria, independencia económica y su propia y la toma de decisiones políticas, entonces las familias también automáticamente se reducen", enfatizó. (DW)



» África es la región con mayor incremento poblacional. Una imagen de archivo de una calle de Nueva Delhi, India, en 2022.

Apagones en Cuba aceleran la demanda de energía solar

Los tres apagones nacionales de los últimos dos meses y el decreto que obliga a algunas empresas a producir la mitad de sus necesidades energéticas han provocado un inesperado despegue de la energía solar en Cuba.

De acuerdo con varios actores clave del sector, consultados por EFE, la fotovoltaica se ha revelado como un antídoto, a nivel particular y nacional, frente a la crisis energética de Cuba, incapaz de generar la electricidad que precisa por falta de divisas y una infraestructura obsoleta.

"Ha habido una explosión con esta situación de caída de la red eléctrica nacional y prácticamente todo el mundo está corriendo con eso. Ha sido un bum para nosotros", asegura a EFE Henry Fernández, director comercial de Captura, una pequeña empresa privada (mipyme).

PARA SABER

- La situación energética afecta la economía de Cuba, que se contrajo un 1,9 % el año pasado y no crecerá este año, según el estimado oficial.

Apagones de 20 horas

Asegura que tienen peticiones de restaurantes, supermercados, embajadas y oficinas. Los han contactado incluso fabricantes de maquinaria que quieren incorporar esta tecnología a sus productos.

En La Habana predomina la demanda de tipo comercial, con los restaurantes a la cabeza. En provincias, donde los apagones llegan a ser de 20 horas diarias, son los agricultores quienes buscan alternativas al sistema eléctrico para cuestiones tan básicas como el riego.

El sector considera además que no se trata de un repunte coyuntural, sino que estima que el interés va a incrementarse de forma sostenible porque el problema es estructural y su solución requeriría una ingente inversión estatal, que el país actualmente no puede afrontar.

"La demanda va a crecer. No hay solución al tema electroenergético a corto plazo, así que esto va a tener mayor crecimiento. Y a medida que se conozca más la tecnología, que se vayan instalando más sistemas y la gente vaya viendo sus bondades, habrá mayores crecimientos", augura Fernández. (EFE)



» Trabajadores realizando labores de montaje de paneles solares, en La Habana (Cuba). Fotografía cedida por la Mipyme Captura.

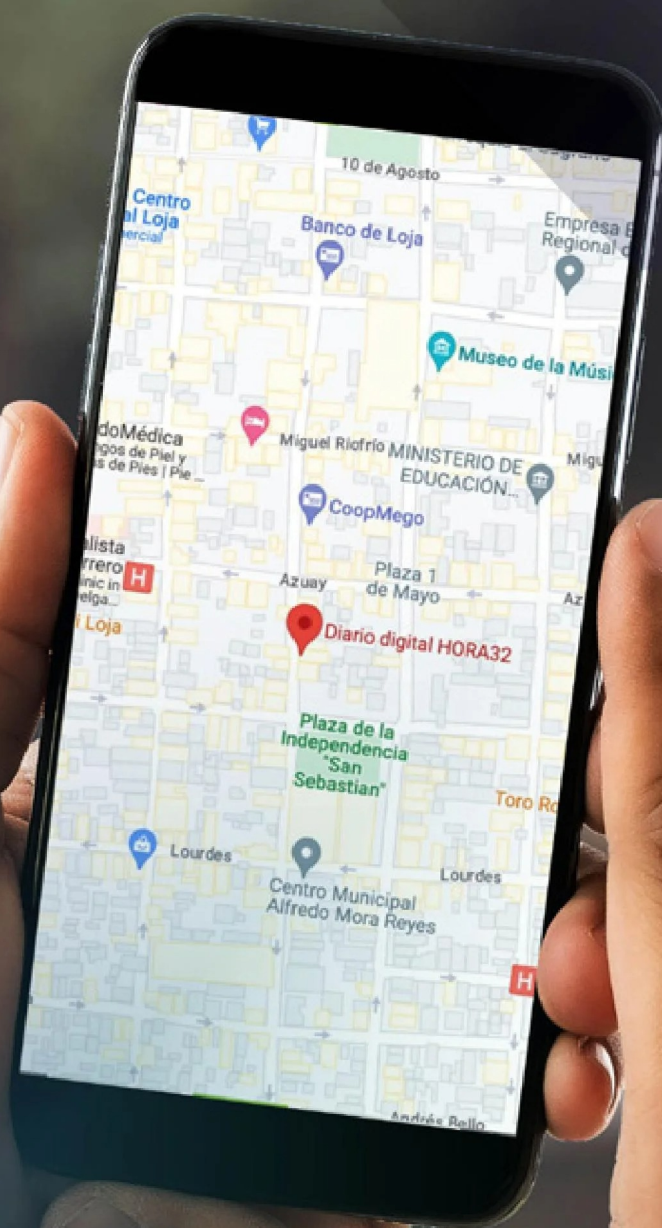
issuu-downloader.com





Estamos ubicados en la calle Bolívar 209-52, entre Mercadillo y Azuay (segundo piso), a pocos metros de la plaza de San Sebastián.

Celular:
09 92 36 36 92
Loja - Ecuador



@hora32

Visita nuestro sitio web
WWW.HORA32.COM.EC

issuu-downloader.com



La droga que el ciudadano pretendía distribuir en la localidad.

Prisión preventiva por microtráfico de 'hierba'

En poder del procesado el Grupo Fortaleza encontró 344 gramos de marihuana que él pretendía microtraficar.

A José M. C., de 21 años, los policías del Grupo Fortaleza de la Policía Nacional, emplazada en la provincia de Loja, el domingo 29 de diciembre de 2024, a eso de las 21:00, lo arrestaron por el presunto delito de tráfico ilícito de sustancias catalogadas y sujetas a fiscalización.

En poder de José M. C. los policías del Grupo Fortaleza le decomisaron 344 gramos de marihuana que él, presunta y alegadamente, iba a microtraficar en un barrio ubicado por el centro oeste de la ciudad de Loja y otros aledaños a ese sector, que está en pleno corazón de la urbe.

Medida cautelar

La audiencia de calificación de flagrancia y formulación de cargos a José M. C. por el presunto delito de tráfico ilícito de sustancias catalogadas y sujetas a fiscalización fue el lunes 30 de diciembre de 2024, a las 16:00, en la Unidad Judicial Penal de la Corte Provincial de Justicia de Loja.

En esa diligencia la Fiscalía de Flagrancias exhibió a uno de los jueces de la Unidad Judicial Penal de Loja los indicios que los policías del Grupo Fortaleza recogieron durante el operativo antidelincuencial que se ejecutó el último lunes de 2024 con resultados positivos.

CLAVE

Con los 344 gramos de marihuana se hubieran elaborado alrededor de 688 dosis.

La Fiscalía de Flagrancias solicitó al juez de la Unidad Judicial Penal la prisión preventiva para José M. C. y la medida cautelar fue admitida por el magistrado y el procesado, desde la tarde del último lunes de 2024, está tras las rejas en el Centro de Privación de Personas Adultas en Conflicto con la Ley.

PIPH es positivo

José M. C. tenía la sustancia en varias fundas plásticas de donde, presunta y alegadamente, él sabría dosificar la marihuana, que pesaba en una balanza electrónica y así elaboraba las dosis para la venta bajo la modalidad del menudeo, mediante un cruce de manos.

La sustancia fue sometida a la Prueba de Identificación Preliminar Homologada (PIPH), utilizando el reactivo químico Duquenois-Levine y el resultado es positivo para marihuana; con esa cantidad de droga se hubieran elaborado alrededor de 688 dosis que no se comercializaron.

Recuperan 2 vehículos, uno de ellos está clonado



Los carros ingresaron a los patios de retención vehicular de la Policía Judicial.

CLAVE

Uno de los vehículos fue robado hace una semana.

En un operativo que la Policía Nacional y la Fiscalía de Flagrancias ejecutaron el domingo 29 de diciembre de 2024, a eso de las 22:00, en dos barrios de la localidad, se recuperaron dos vehículos.

Uno de los dos vehículos, de procedencia peruana, fue robado hace una semana; en cambio el otro habría sido gemeleado es decir tenía los números de chasis, motor y placa de circulación de otro automotor.

La Fiscalía y la Policía Nacional allanaron un condominio de la localidad en donde los uniformados encontraron el vehículo de procedencia peruana que fue robado hace 7 días y su dueño reportó el delito.

Con los datos del vehículo clonado se ubicó al propietario y dijo que su carro estaba con él; lo que llevó a suponer que los datos del otro automotor no eran reales y se tomaron para utilizarlos en ese automóvil.

Los dos vehículos fueron decomisados y la Fiscalía Provincial de Loja y la Policía Judicial continúan con la investigación para dar con la persona o ciudadanos que robaron y clonaron esos vehículos.

'Amigos de lo ajeno' roban en una botica

De una farmacia de la localidad los 'amigos de lo ajeno', la noche del domingo 29 de diciembre de 2024, a eso de las 23:00, se llevaron alrededor de un mil 800 dólares.

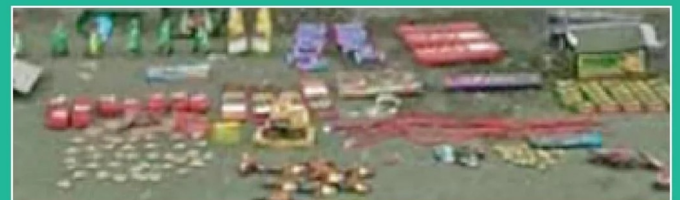
Quienes laboran en ese negocio se llevaron un susto tremendo, el lunes 30 del mes y año que fenece, al llegar a la droguería y vieron abiertas las cajas registradoras.

Ellos, inmediatamente, se comunicaron con la Policía Nacional; los uniformados arribaron a la botica y evidenciaron que hubo un robo en esa entidad económica.

Al parecer los ladrones habrían sacado los vidrios de una ventana por donde habrían ingresado a esa entidad económica; con el dinero en mano ellos huyeron.



El robo habría ocurrido la noche del último domingo de diciembre.



Decomisaron pirotecnia artesanal

La tarde del lunes 30 de diciembre de 2024, los soldados del Departamento de Control de Armas del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, decomisaron pirotecnia artesanal que está prohibida su venta.

issuu-downloader.com

Cumpleañera

Yasmine Alejandro celebró su cumpleaños. Su familia, en el marco de su día especial, se reunió en el Café Restaurante La Herencia, de la ciudad de Loja.



» Ítalo Cabrera, junto a su esposa Yasmine Alejandro.



» Yasmine Alejandro recibió una emotiva serenata.



» Yasmine, junto a sus hijos: Jean, Javier, Jenny y Andrés.



» Ítalo, Andrés, Javier, Jean, Jenny y Alba, junto a la cumpleañera.

issuu-downloader.com



» Teresa Armar, Ofelia Castillo, Maribel Berrú, Yoni Costa, Salomé Torres y Sandra Carrión.



» Amanda Dávila y René González.



» Pablo Punín, Alejandro Punín y Sarita Tandazo.



» María Elena Córdova, Ruth Cuesta, Yessenia Reina y Olga Celi.

issuu-downloader.com



HORA 32
TU DIARIO DIGITAL

La mejor opción para tu publicidad

Avisos
Convocatorias
Anuncios
Clasificados
Felicitaciones





Síguenos en nuestras redes sociales




Visita nuestro sittio web
WWW.HORA32.COM.EC


Comunícate al
099 236 3692


Escríbenos al correo
publicidad@hora32.com.ec

issuu-downloader.com